

< 離乳食献立表① >

作成日 2024/9/26 (木)

11月

日	曜日	未満乳食 (離乳食 終了)	*完了期(はくばく期) : 歯ぐきで噛みつぶせるかたさ (目安 生後 12 ~ 18ヶ月)	*後期(かみかみ期) : 指でつまんでつぶせるかたさ (目安 生後 9 ~ 11ヶ月)	*中期(もぐもぐ期) : 舌でつぶせるかたさ (目安 生後 7 ~ 8ヶ月)	*初期(ごっくん期) : なめらかなすりつぶし (目安 生後 5 ~ 6ヶ月)
1	金	吹き寄せごはん 鶏肉のもみじ焼 ほうれん草の和え物 ひじきと高野豆腐の煮物 すまし汁(花麩・玉ねぎ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 鶏肉の清焼 ほうれん草の和え物 ひじきと高野豆腐の煮物 すまし汁(花麩・玉ねぎ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し すまし汁(花麩・玉ねぎ)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ さつま芋のペースト ほうれん草のペースト
2	土	チャンポン麺(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・干しいたけ・青ねぎ) かぼちゃの唐揚げ フルーツ(バナナ)	チャンポン麺(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・干しいたけ・青ねぎ) かぼちゃの煮物	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁(キャベツ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 汁物(キャベツ・人参)	10倍かゆ かぼちゃのペースト キャベツのペースト
<p>&lt; 離乳食の進めるポイント &gt;</p> <p>①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。</p> <p>②朝は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 (消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為)</p> <p>③魚は白身魚(鱈やホキなど)→赤身魚(鮭・鯛など)→青魚(鯖・鰯など)へ移行する。</p> <p>④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。</p> <p>⑤牛乳は1歳以降から。(鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する可能性がある)</p> <p>⑥ハチミツは満1歳まで使わない。(ボツリヌス菌中毒症状を引き起こす可能性あり)</p>		<p>歯ぐきでかみつぶせるかたさ</p> <p>味付けは薄味を心がける。</p> <p>未満乳の食事の切り方を小さくする</p> <p>調理方法(揚げ物を煮物や焼き物へ)の変更</p>	<p>指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。</p> <p>やわらかければさいの目の大きさ。</p> <p>味付けは薄味を心がける。</p>	<p>フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。</p> <p>みじん切りにした野菜はむせやすいので</p> <p>すりつぶすか、とろみをつける。</p> <p>味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。</p>	<p>ペースト状〜ジャム状・すりおろし状態</p> <p>味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。</p> <p>おやつはなし(ミルク)</p> <p>*分量については聞き取りながら進める</p>	

## &lt; 離乳食献立表① &gt;

作成日 2024/9/26 (木)

11月

日	曜日	未満児食 (離乳食 終了)	*完了期(ほくほく期) : 歯ぐきで噛みつぶせるかたさ (目安 生後 12 ~ 18ヶ月)	*後期(かみかみ期) : 指でつまんでつぶせるかたさ (目安 生後 9 ~ 11ヶ月)	*中期(もぐもぐ期) : 舌でつぶせるかたさ (目安 生後 7 ~ 8ヶ月)	*初期(ごっくん期) : なめらかなすりつぶし (目安 生後 5 ~ 6ヶ月)			
対象者									
4	月								
5	火	麦入りごはん ハンバーグ ポテトフライ ひじきサラダ ヨーグルト	軟飯(80~100g) チキンチャップ じゃが芋の煮物 ひじきの和え物(ほうれん草・人参・コーン)(マヨドレ なし) すまし汁(玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し(人参) すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し(人参) 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト			
6	水	豆腐のふわふわ丼 ブロッコリーとキャベツのごま和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・しめじ) フルーツ(オレンジ)	豆腐と鶏肉の丼(卵 なし) ブロッコリーの煮浸し キャベツの和え物(人参) 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・しめじ)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 汁物(じゃが芋・玉ねぎ)	10倍かゆ 豆腐のペースト ブロッコリーのペースト			
7	木	ごはん 肉じゃが 厚揚げのオーロラソース 小松菜のおかか和え 味噌汁(麩・白菜・わかめ)	軟飯(80~100g) 肉じゃが 厚揚げの煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁(麩・白菜・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁(白菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 小松菜の煮浸し 汁物(白菜・人参)	10倍かゆ じゃが芋のペースト 小松菜のペースト			
8	金	麦入りごはん 鶏ささみのスティック唐揚げ キャベツのサラダ 味噌汁(揚げ・ほうれん草・玉ねぎ) かみかみふりかけ	軟飯(80~100g) 鶏肉の漬焼(しょうが なし) コーンソテー キャベツの和え物(きゅうり・人参)(マヨドレ なし) 味噌汁(揚げ・ほうれん草・玉ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 キャベツの煮浸し(人参) 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 キャベツの煮浸し(人参) 汁物(ほうれん草・玉ねぎ)	10倍かゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト			
9	土	ツナチャーハン かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁(キャベツ・人参・青ねぎ)	ツナチャーハン(ごま油 なし) かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁(キャベツ・人参・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁(キャベツ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 汁物(キャベツ・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト			
< 離乳食の進めるポイント >		歯ぐきでかみつぶせるかたさ ①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。 ②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 (消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為) ③魚は白身魚(鱈やホキなど)→赤身魚(鮭・鯖など)→青魚(鯖・鰯など)へ移行する。 ④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。 ⑤牛乳は1歳以降から。(鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する可能性がある) ⑥ハチミツは満1歳まで使わない。(ボツリヌス菌中毒症状を引き起こす可能性あり)		指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。 やわらかければさいの目の大きさ。 味噌汁は薄味を心がける。 調理方法(揚げ物を煮物や焼き物へ)の変更		フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。 みじん切りにした野菜はむせやすいので すりつぶすか、とろみをつける。 味噌汁は昆布だしや鰹だしを使用する。		ペースト状~ジャム状・すりおろし状態 味噌汁はほとんどなし。素材そのものを味わう。 おやつはなし(ミルク) *分量については聞き取りながら進める	

## &lt; 離乳食献立表① &gt;

作成日 2024/9/26 (木)

11月

日	曜日	未満児食 (離乳食 終了)	*完了期(ほくほく期) : 歯ぐきで噛みつぶせるかたさ (目安 生後 12 ~ 18ヶ月)	*後期(かみかみ期) : 指でつまんでつぶせるかたさ (目安 生後 9 ~ 11ヶ月)	*中期(もぐもぐ期) : 舌でつぶせるかたさ (目安 生後 7 ~ 8ヶ月)	*初期(ごっくん期) : なめらかなすりつぶし (目安 生後 5 ~ 6ヶ月)				
対象者										
11	月	麦入りごはん 白身魚の塩こうじ焼 ちくわとほうれん草の炒め物 マカロニサラダ 豚汁(豚肉・揚げ・大根・ごぼう・こんにゃく・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の塩焼 ほうれん草の炒め物(玉ねぎ・人参) マカロニの和え物(マヨドレ なし) 豚汁(豚肉・揚げ・大根・青ねぎ)(ごぼう・こんにゃく なし)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(大根・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し 汁物(大根・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト				
12	火	ごはん 和風麻婆豆腐 かぼちゃの天ぷら もやしの磯和え フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 和風麻婆豆腐(大豆たんぱく・にら・しょうが なし) かぼちゃの煮物 もやしの和え物(のり なし) すまし汁(小松菜・人参)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁(小松菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 汁物(小松菜・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト				
13	水	ごはん ヤンニョムチキン ポテトサラダ さつま揚げとチンゲン菜の煮浸し 中華スープ(春雨・人参・干しいたけ・わかめ)	軟飯(80~100g) チキンチャップ じゃが芋とコーンの和え物(マヨドレ なし) チンゲン菜の煮浸し(さつま揚げ なし) 中華スープ(春雨・人参・干しいたけ・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 チンゲン菜の煮浸し(さつま揚げ なし) すまし汁(じゃが芋・玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 チンゲン菜の煮浸し(さつま揚げ なし) 汁物(じゃが芋・玉ねぎ・人参)	10倍かゆ じゃが芋のペースト チンゲン菜のペースト				
14	木	ロールパン ミートスパゲティ お豆とキャベツのサラダ フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 大豆と玉ねぎのそぼろ煮 キャベツの煮浸し きゅうりの和え物 すまし汁(玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し(人参) すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し(人参) 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ キャベツのペースト 人参のペースト				
15	金	麦入りごはん サバの味付天ぷら 細切昆布とさつま芋の煮物 大根ときゅうりのごま酢和え 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の漬焼 細切昆布とさつま芋の煮物 大根ときゅうりの和え物(酢・ごま なし) 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁(大根・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 汁物(大根・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト さつま芋のペースト				
16	土	鶏五目うどん(鶏肉・揚げ・わかめ・人参・青ねぎ) 小松菜とツナの和え物 フルーツ(バナナ)	鶏五目うどん(鶏肉・揚げ・わかめ・人参・青ねぎ) 小松菜とツナの和え物	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 小松菜の煮浸し すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 小松菜の煮浸し 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 小松菜のペースト 人参のペースト				
< 離乳食の進めるポイント > ①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。 ②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 (消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為) ③魚は白身魚(鱈やホキなど)→赤身魚(鮭・鯖など)→青魚(鯖・鰯など)へ移行する。 ④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。 ⑤牛乳は1歳以降から。(鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する可能性がある) ⑥ハチミツは満1歳まで使わない。(ボツリヌス菌中毒症状を引き起こす可能性あり)			歯ぐきでかみつぶせるかたさ 味付けは薄味を心がける。 未満児の食事の切り方を小さくする 調理方法(揚げ物を煮物や焼き物へ)の変更		指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。 やわらかければさいの目の大きさ。 味付けは薄味を心がける。		フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。 みじん切りにした野菜はむせやすいので すりつぶすか、とろみをつける。 味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。		ペースト状~ジャム状・すりおろし状態 味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。 おやつはなし(ミルク) *分量については聞き取りながら進める	

< 離乳食献立表① >

作成日 2024/10/2 (水)

11月

日	曜日	未満乳食 (離乳食 終了)	*完了期(ほくほく期) : 歯ぐきで噛みつぶせるかたさ (目安 生後 12 ~ 18ヶ月)	*後期(かみかみ期) : 指でつまんでつぶせるかたさ (目安 生後 9 ~ 11ヶ月)	*中期(もぐもぐ期) : 舌でつぶせるかたさ (目安 生後 7 ~ 8ヶ月)	*初期(ごっくん期) : なめらかなすりつぶし (目安 生後 5 ~ 6ヶ月)
18	月	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ焼 ブロッコリーと白菜のごま和え ごぼうとひじきの金平 すまし汁(麩・ほうれん草・人参)	軟飯(80~100g) 鶏肉のみそ焼(マヨドレ なし) ブロッコリーと白菜の和え物(ごま なし) ひじきと人参の金平 すまし汁(麩・ほうれん草・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの味噌煮 ブロッコリーと白菜の煮浸し すまし汁(麩・ほうれん草・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 ブロッコリーと白菜の煮浸し 汁物(ほうれん草・人参)	10倍かゆ ブロッコリーのペースト 人参のペースト
19	火	豚肉ときこの和風カレー(豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・しめじ・エリンギ・えのき) 元氣っ子サラダ さつま芋チップス フルーツ(りんご)	軟飯(80~100g) 豚肉と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 キャベツとチーズの和え物(しらす・ごま・酢 なし) すまし汁(小松菜・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し(人参) すまし汁(小松菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し(人参) 汁物(小松菜・人参)	10倍かゆ 小松菜のペースト 人参のペースト
20	水	麦入りごはん 焼サバのごまだれ 揚げじゃが 白菜と胡瓜のさっぱり和え 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の漬焼(しょうが・ごま なし) じゃが芋の煮物 白菜と胡瓜の和え物(酢 なし) 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付(しょうが・ごま なし) じゃが芋の煮物 味噌汁(豆腐・玉ねぎ)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付(しょうが・ごま なし) じゃが芋の煮物 汁物(豆腐・玉ねぎ)	10倍かゆ 白身魚のペースト じゃが芋のペースト
21	木	ごはん 中華オムレツ ビーフンのサラダ 大根と厚揚げの煮物 中華スープ(玉ねぎ・人参・コーン)	軟飯(80~100g) 鶏肉と野菜の中華ゆめ(玉ねぎ・ピーマン・パプリカ)(卵 なし) ビーフンのツナ和え(マヨドレ なし) 大根と厚揚げの煮物 中華スープ(玉ねぎ・人参・コーン)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 大根の煮物 すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 大根の煮物 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 大根のペースト 人参のペースト
22	金	麦入りごはん 白身魚の磯辺揚げ 白菜とひじきの和え物 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁(麩・小松菜・しめじ)	軟飯(80~100g) 白身魚の漬焼 白菜とひじきの和え物 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁(麩・小松菜・しめじ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁(麩・小松菜)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 汁物(小松菜・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト
23	土					
<p>&lt; 離乳食の進めるポイント &gt;</p> <p>①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。</p> <p>②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 (消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為)</p> <p>③魚は白身魚(鱈やホキなど)→赤身魚(鮭・鯖など)→青魚(鯖・鰯など)へ移行する。</p> <p>④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。</p> <p>⑤牛乳は1歳以降から。(鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する可能性がある)</p> <p>⑥ハチミツは満1歳まで使わない。(ボツリヌス菌中毒症状を引き起こす可能性あり)</p>			<p>歯ぐきでかみつぶせるかたさ</p> <p>味付けは薄味を心がける。</p> <p>未満乳の食事の切り方を小さくする</p> <p>調理方法(揚げ物を煮物や焼き物へ)の変更</p>	<p>指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。</p> <p>やわらかければさいの目の大きさ。</p> <p>味付けは薄味を心がける。</p>	<p>フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。</p> <p>みじん切りにした野菜はむせやすいので</p> <p>すりつぶすか、とろみをつける。</p> <p>味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。</p>	<p>ペースト状~ジャム状・すりおろし状態</p> <p>味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。</p> <p>おやつはなし(ミルク)</p> <p>*分量については聞き取りながら進める</p>

## &lt; 離乳食献立表① &gt;

作成日 2024/10/2 (水)

11月

日	曜日	未満乳食 (離乳食 終了)	*完了期(ほくほく期) : 歯ぐきで噛みつぶせるかたさ (目安 生後 12 ~ 18ヶ月)	*後期(かみかみ期) : 指でつまんでつぶせるかたさ (目安 生後 9 ~ 11ヶ月)	*中期(もぐもぐ期) : 舌でつぶせるかたさ (目安 生後 7 ~ 8ヶ月)	*初期(ごっくん期) : なめらかなすりつぶし (目安 生後 5 ~ 6ヶ月)
対象者						
25	月	麦入りごはん 白身魚の土佐焼 蒸じゃが芋 ほうれん草の納豆和え 味噌汁(大根・しめじ・わかめ)	軟飯(80~100g) 白身魚の土佐焼 蒸じゃが芋 ほうれん草の納豆和え 味噌汁(大根・しめじ・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 味噌汁(大根・わかめ)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 汁物(白菜・ほうれん草)	10倍かゆ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト
26	火	ごはん チキンナゲット しらすと小松菜のサラダ ミネストローネ デザート(マスカットゼリー)	軟飯(80~100g) 豆腐ハンバーグ(マヨドレ・しょうが・にんにく なし) 小松菜の和え物(しらす・酢 なし) ミネストローネ(ウィンナー なし) デザート(野菜と果物のゼリー)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し(キャベツ) すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し(キャベツ) 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト 小松菜のペースト
27	水	麦入りごはん 豚肉の生姜炒め 豆腐シューマイ チンゲン菜の中華和え フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 豚肉と野菜の炒め物(玉ねぎ・ピーマン・人参)(しょうが・レバー なし) じゃが芋の煮物 チンゲン菜の和え物(ごま油・酢 なし) すまし汁(白菜・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 チンゲン菜の煮浸し すまし汁(白菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 チンゲン菜の煮浸し 汁物(白菜・人参)	10倍かゆ じゃが芋のペースト チンゲン菜のペースト
28	木	ごはん 鶏肉の黒糖煮 切干大根のハリハリ和え 高野豆腐のあおさ揚げ 味噌汁(かぼちゃ・小松菜・えのき)	軟飯(80~100g) 鶏肉の照煮(黒糖・しょうが なし) 切干大根の和え物(酢・ごま油・ごま なし) 高野豆腐の煮物 味噌汁(かぼちゃ・小松菜・えのき)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付(しょうが なし) 大根と人参の煮物 味噌汁(かぼちゃ・小松菜)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付(しょうが なし) 大根と人参の煮物 汁物(かぼちゃ・小松菜)	10倍かゆ かぼちゃのペースト 小松菜のペースト
29	金	ごはん アジの照焼 小松菜の赤しそ和え ごぼうのそぼろ煮 味噌汁(玉ねぎ・厚揚げ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の照焼 小松菜の和え物(赤しそ なし) 人参のそぼろ煮(しょうが なし) 味噌汁(玉ねぎ・厚揚げ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し(白菜) 味噌汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し(白菜) 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト 人参のペースト
30	土	豚 丼 春雨サラダ 味噌汁(揚げ・大根・わかめ) フルーツ(バナナ)	豚 丼 春雨の和え物(マヨドレ なし) 味噌汁(揚げ・大根・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(大根・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮浸し 汁物(大根・人参)	10倍かゆ ほうれん草のペースト 大根のペースト
< 離乳食の進めるポイント >			歯ぐきでかみつぶせるかたさ	指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。	フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。	ペースト状~ジャム状・すりおろし状態
①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。			味付けは薄味を心がける。	やわらかければさいの目の大きさ。	みじん切りにした野菜はむせやすいので	味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。
②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 (消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為)			未満乳の食事の切り方を小さくする	味付けは薄味を心がける。	すりつぶすか、とろみをつける。	おやつはなし(ミルク)
③魚は白身魚(鱈やホキなど)→赤身魚(鮭・鯖など)→青魚(鯖・鰯など)へ移行する。			調理方法(揚げ物を煮物や焼き物へ)の変更		味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。	*分量については聞き取りながら進める
④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。						
⑤牛乳は1歳以降から。(鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する可能性がある)						
⑥ハチミツは満1歳まで使わない。(ボツリ又ス菌中毒症状を引き起こす可能性あり)						